

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②女 ③59才 ④未婚・既婚 ⑤身長162.5cm ⑥単身赴任 有・無																		
問題点	1. BMI25.8 適正体重より8Kg多い。 2. ご飯の量が多く(2膳/3回/日)、脂質が少ない。果物も多いが菓子は少ない。 3. 食塩摂取量が32.5gで多い。 4. 平均歩数7,500歩で、農作業のない日は5,000代で少ない。 5.																		
指導項目	1. 週2~3回20分間歩く。 2. 果物の量を減らす。りんごは1日半分、みかんは2個まで。 3. 夜のごはんの量を半膳減らす。 4. 野菜を小皿1皿分多く摂る。 5.																		
努力ポイント	● 散歩する習慣がない方だったが農閑期で散歩時間を確保でき習慣化した。 ● ご飯・塩分が多い力仕事型の食事だったが、夕食のご飯の量を半膳減らせた。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移 (59才男性)</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>112</td> <td>86</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>161</td> <td>88</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>121</td> <td>87</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>119</td> <td>86.5</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>110</td> <td>84.5</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	112	86	1か月後	161	88	2か月後	121	87	4か月後	119	86.5	6か月後	110	84.5
調査時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	112	86																	
1か月後	161	88																	
2か月後	121	87																	
4か月後	119	86.5																	
6か月後	110	84.5																	
評価考察	体重は初回指導より2Kg減となり、検査値は大きな効果は見られなかった。しかし運動が習慣化するにつれ面接後半はBPG値が理想値~正常高値となった。ご飯・塩分が多い食事だったが、野菜摂取量・ご飯適正量を食卓で意識して食事するようになり、さらには慣れたことが良かった。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男女 ② 56才 ③未婚・既婚 ④身長150.0cm ⑤単身赴任 有・無																		
問題点	1. BMI 23.3 (B2病) 2. 間食の回数が多い 3. 果物の摂取が多い 4. 何れもダイエットに失敗し、リバウンドを繰り返している。 5.																		
指導項目	1. 血糖値の改善は食事・運動・体重管理のポイントであること 2. ダイエットは5年かけて行うことであること 3. 活動量を確保すること 4. 自分の体重の把握も体重管理の1つ 5. 食の置き換え量を加減し、「食べる」方向でダイエットすること																		
努力ポイント	● 歩数目標を設定した。 ● 毎日体重計にのること。 ● (本人はあまりがっかり) 食事をとりながら体重減少にのぞむ。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移 (56才男性)</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>120</td> <td>86</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>120</td> <td>86</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>125</td> <td>88</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>120</td> <td>84</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>78</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	120	86	1か月後	120	86	2か月後	125	88	4か月後	120	84	6か月後	100	78
調査時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	120	86																	
1か月後	120	86																	
2か月後	125	88																	
4か月後	120	84																	
6か月後	100	78																	
評価考察	本人の希望もあり、体重管理を第1として取り組んだ。今まで様々なダイエットをし、70日間やせてリバウンドすることを繰り返していたことで、「5年かけてやる」ということを目標と説明(本人はあまりがっかり)。「食事の改善にうまく取り組んだら、血糖値も下がるといい」という目標をもち、はたかばかして取り組んだ。本人には今後取り組んでいくことで血糖値をコントロールし、同時に体重管理もしていくこと、さらに運動も取り入れていくことが大切だと話した。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②女 ③53才 ④未婚・既婚 ⑤身長157.9cm ⑥単身赴任 有・無																					
問題点	1. プロフィール調査時、空腹時血糖値112mg/dl 2. (食事) 夕食後毎日間食(菓子パン、洋菓子) 3. // 月曜日の多い内、油脂類が7割、 4. 運動量も少なく、定期的な運動はしていない。 5.																					
指導項目	1. 検査前夜に夕食、朝食はパンフレットで説明、夕食で再度説明。 2. (食事) お菓子のとり方(洋菓子と菓子、回数と量など) → 4日間は洋菓子と菓子 3. // 脂質のとり方(肉類、調理法など) → 肉類、パンフレット参照 4. 運動の重要性について、医師の説明 5.																					
努力ポイント	● お菓子以前より減らした。(ケチ金も減らした、菓子パン減らす) ● ユーキーガ、毎日1個、目標1万歩 ● 脂質を摂る量が減った(肉類、など)																					
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移 (53才男性)</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>112</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>初回</td> <td>112</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>112</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>147</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>112</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>95</td> <td>87.5</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	112	89	初回	112	89	1か月後	112	89	2か月後	147	90	4か月後	112	89	6か月後	95	87.5
調査時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																				
プロフィール調査時	112	89																				
初回	112	89																				
1か月後	112	89																				
2か月後	147	90																				
4か月後	112	89																				
6か月後	95	87.5																				
評価考察	問題点に対する指導を行うと、大きな変化は1か月指導後の検査から食事と運動に積極的になり、菓子パンと菓子、油類を減らすこと、糖質を減らすこと、(自分のためにかんじると)話した。それと共に血糖値も110以下に下がってきている。																					

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男女 ② 57才 ③未婚・既婚 ④身長153.5cm ⑤単身赴任 有・無																		
問題点	1. 米飯と喫茶わんで食べている。 2. 果物 摂取が多い 3. 米飯 摂取が多い 4. 5.																		
指導項目	1. 喫茶わんで茶わんに変える 2. 間食は洋菓子より和菓子と選ぶ、果物の食べ方はバナナ、 3. 運動の重要性 4. 5.																		
努力ポイント	● 喫茶わんで茶わんに変える ● 歩数目標を設定して歩く ●																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移 (57才男性)</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>120</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>120</td> <td>89</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>125</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>120</td> <td>87.5</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>87.5</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	120	89	1か月後	120	89	2か月後	125	90	4か月後	120	87.5	6か月後	100	87.5
調査時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	120	89																	
1か月後	120	89																	
2か月後	125	90																	
4か月後	120	87.5																	
6か月後	100	87.5																	
評価考察	運動と食事と血糖コントロールに取り組んだ。運動は歩くことと90分水中運動等を実施し、食事は間食、果物のとり方は改善され、米飯と喫茶わんで食べることに慣れた。体重減少がみられ、現在は血糖値も正常域でいられているように感じることを期待したいところである。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID	財団法人
指導者名	実施センター
プロフィール	①男 ②37才 ③既婚 ④身長186.5cm ⑤単身赴任 無
問題点	1. 運動不足である(定期的運動していない) 2. 野菜不足である 3. 仕事が忙で夕食・コンビニ食が多い 4. 体重増加がある (24才時88kg → その後10年間で20kg増、2003年10月77.0kg、BMI27.04)
指導項目	1. 週末とも外遊びをして体を動かす 2. 夕食に野菜をプラスする(野菜ジュースでもOK) 3. 夕食・コンビニ食時は、調理法や材料、カロリー表示を比較して選ぶ 4. 繁忙期は無理せず、「体脂肪率キープ」を目標にする
努力ポイント	● 週末家にいる日は子どもと外遊びを楽しんだ。出勤日は万歩計計測し、歩数目標とした(1万歩程/日、2~3万歩/日も多くあり)、下りはスローペースを履きながら降りるようにした。 ● 夕食時にトマトジュースをプラスした。夕食時、野菜の多いメニュー・野菜の少ないメニュー・カロリーが少ないメニューを厳選して選んだ。 ● 飲酒量が減った(3回/週 → 1回/月)、朝食はたまたましか食べなくなった。ジュースは止め、水か茶を飲むようになった。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体重と血糖値の推移</p>
評価・考察	減量無期で、6ヶ月後の目標を90kgの7kgとした。2003年10月のドック受診結果が体重77kg (BMI27.04)であったこと一を鑑み、本プログラム開始に前より夕食・主食を減らし、野菜を多く含む(野菜を多く含む)食事を摂るが飲みすぎないように心がけていた。11月以降も食事注意を継続し、6ヶ月には80kg (BMI24.3)と大きく減量した。指導では、現在行っている減量ポイントが無理なく継続できているか、用いていることはいかに確認していった。2~7月が繁忙期のため、4月(4ヶ月目)、6月(6ヶ月目)に減量できなかったが、減量も減量で減量(8分目を減らす)、よく歩くことができた(距離も増えた)との由、空腹時血糖値(102→81)・空腹(12~15cm、背のストレッチが楽になった)、運動量が少し、6ヶ月(10/30/07)の(131/78→101/68)(21/18/78)にも改善がみられた。意識高く、実行できない期間も短くして継続できたが、6ヶ月目標時には「最近疲れが溜まり、体力が落ちた」との事実があった。仕事が繁忙期に重なったこと、ハイペースな体重減少によるストレス不足の可能性があると考えられる。今後は、血糖値を管理しながら減量していく。体重は現状キープし、筋トレで筋肉をつけることを目標にする。本人が積極的に楽しく継続できることを第一に考えていく。

【地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する原作為別付介入研究】Ⅱ (H14-健-004)

指導者ID	財団法人
指導者名	実施センター
プロフィール	①男・女 ② 57才 ③未婚・既婚 ④身長/69.9cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. エネルギー源の摂取量が少しい。 2. 脂質類の摂取量が多い。 3. 蛋白質(肉・魚)の多い。 4. 炭水化物の多い。
指導項目	1. 夕食の肉と魚の量を減らす 2. 野菜の量を減らす(2/3に減らす) 3. 魚油、11%の魚油の週3~4回減らす 4. 炭水化物の量を減らす 5. 休日の食生活と散歩をする
努力ポイント	● 夕食の脂質の多い肉の量を減らす(肉を減らす) ● 和菓子の代わりにパンを食べる(小麦を減らす) ● 休日の散歩をする
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体重と血糖値の推移</p>
評価・考察	● 脂質類と和菓子の量を減らすことにより、 ● 休日の散歩の少ない状態から、散歩のペースを上げて、散歩の距離を増やした。 ● 肉の量を減らす、休日の散歩のペースを上げて、散歩の距離を増やした。

【地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する原作為別付介入研究】Ⅱ (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

耐糖能異常事例報告書

指導者ID	財団法人
指導者名	実施センター
プロフィール	①男 ② 39才 ③未婚・既婚 ④身長187.4cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. エネルギー源の摂取量が少しい。 2. 脂質類の摂取量が多い。 3. 蛋白質の多い。 4. 炭水化物の摂取量が多い。 5. 肉・魚の多い。
指導項目	1. 朝食の量を減らす(パンを減らす) 2. 夕食の量を減らす 3. 蛋白質の量を減らす 4. 野菜を減らす 5. 休日の散歩をする
努力ポイント	● 朝食の量を減らすことにより、朝食の量を減らす。和菓子の量を減らす。 ● 野菜の量を減らすことにより、野菜の量を減らす。和菓子の量を減らす。 ● 休日の散歩のペースを上げて、散歩の距離を増やした。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体重と血糖値の推移</p>
評価・考察	● 朝食の量を減らすことにより、朝食の量を減らす。 ● 野菜の量を減らすことにより、野菜の量を減らす。 ● 休日の散歩のペースを上げて、散歩の距離を増やした。 ● 肉・魚の量を減らすことにより、肉・魚の量を減らす。

【地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する原作為別付介入研究】Ⅱ (H14-健-004)

指導者ID	財団法人
指導者名	実施センター
プロフィール	①男・女 ② 才 ③未婚・既婚 ④身長/66 cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. エネルギー源の摂取量が少しい(ごはん、パン) 2. 脂質類が多い 3. 蛋白質が多い 4. アルコールが多い
指導項目	1. 朝食の量を減らす(パンを減らす、野菜を減らす) 脂質を減らす 2. 休日の散歩のペースを上げて、散歩の距離を増やした(月・火) 3. 肉・魚の量を減らす 4. 週末にジャンプを継続する
努力ポイント	● 朝食の量を減らすことにより、朝食の量を減らす。和菓子の量を減らす。 ● 休日の散歩のペースを上げて、散歩の距離を増やした。 ● 週末にジャンプを継続する。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード 体重と血糖値の推移</p>
評価・考察	● 脂質類の量を減らすことにより、脂質類の量を減らす。 ● 朝食の量を減らすことにより、朝食の量を減らす。和菓子の量を減らす。 ● 休日の散歩のペースを上げて、散歩の距離を増やした。 ● 週末にジャンプを継続する。

【地域・圏域での糖尿病予防教育の長期効果に関する原作為別付介入研究】Ⅱ (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 財団法人
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男女 ② 54才 ③未婚(既婚) ④身長 152.6cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. エネルギー源の全体量が少い
2. アルブミンが多い (体脂肪15%以下、空腹血糖100以下)
3. 中性脂肪値 (BHI 24.5)
4. 尿酸が多い
5. インスリン抵抗性、DPP-4阻害薬、脂質代謝薬の服用

指導項目
1. インスリン抵抗性 改善を目指す
2. 体脂肪を 2週 2日 15%
3. 1週間を 10万歩 目標に歩く (ヘルパー、記録簿)
4. 食事 体感で 取り入れる
5.

努力ポイント
● 歩数 (10〜12万歩) の増え 筋力の回復も増え
● 体脂肪の 減少も 増え
● インスリン抵抗性 改善も 増え、脂質代謝薬の 減量も増え

体重と血糖値の推移

評価考察
・血糖値 正常範囲以内で安定
・中性脂肪値の減少も増え
・尿酸値も減少し、身体 一緒に 歩く機会が増え、筋力も増え
・飲酒も減り、尿酸値も減り、1週間 10万歩 歩くことができた
・本人 歩く目標に 達成し、歩くことが 楽しくなり、歩くことが 習慣化された

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 原簿が割付介入研究」第 11(14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 財団法人
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男女 ② 63才 ③未婚(既婚) ④身長 177.0cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 脂質が多い (総コレステロール、中性脂肪、LDLコレステロール)
2. 尿酸値が多い
3. 糖質が多い (スナック、ラスク)
4. アルブミンが多い (尿酸値 6.0mg/dl 程度)
5. 尿酸値 10.0mg/dl 程度

指導項目
1. 糖質を 減らす 目標を 設定
2. インスリン抵抗性 改善を目指す
3. 尿酸値を 改善 アルブミン 減少を目指す
4. 1週間を 10万歩 以上 歩く
5. 12月間を 5000歩 以上 減量 して 歩く

努力ポイント
● 歩く 回数 増え
● 尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
● 歩く 回数 増え、尿酸値 改善 目標を 設定

体重と血糖値の推移

評価考察
・体重 10kg 減らす 目標を 設定し、達成 した (BMI 1.16 変化なし)
・インスリン抵抗性 改善も 増え
・尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 原簿が割付介入研究」第 11(14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 財団法人
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男女 ② 54才 ③未婚(既婚) ④身長 163.4cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 脂肪が多い (総コレステロール、中性脂肪、LDLコレステロール)
2. 尿酸値が多い
3. アルブミンが多い (尿酸値 5.0mg/dl 程度、日本対 24.5)
4. 尿酸値 6.0mg/dl 程度
5. 尿酸値 6.0mg/dl 程度

指導項目
1. 尿酸値 5.0mg/dl 程度 まで 減らす
2. 尿酸値 2週 2日 15%
3. 1週間を 10万歩 目標に 歩く
4. 尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす
5.

努力ポイント
● 尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 5.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
● 尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 5.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
● 尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 5.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定

体重と血糖値の推移

評価考察
・尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 5.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
・尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 5.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
・尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 5.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 原簿が割付介入研究」第 11(14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 財団法人
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男女 ② 56才 ③未婚(既婚) ④身長 162.0cm ⑤単身赴任 有(無)

問題点
1. 尿酸値が多い (尿酸値 6.0mg/dl 程度)
2. 尿酸値 6.0mg/dl 程度
3. コレステロール 高値、外食が多い (総コレステロール)
4. 尿酸値 6.0mg/dl 程度
5. 尿酸値 6.0mg/dl 程度

指導項目
1. 尿酸値 改善 目標を 設定
2. 尿酸値 2週 2日 15%
3. 尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす
4. コレステロール 高値を 改善、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす
5. 尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす

努力ポイント
● コレステロール 高値を 改善、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
● コレステロール 高値を 改善、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
● コレステロール 高値を 改善、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定

体重と血糖値の推移

評価考察
・尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
・尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定
・尿酸値 改善 目標を 設定し、尿酸値 6.0mg/dl 程度 まで 減らす 目標を 設定

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する 原簿が割付介入研究」第 11(14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②57才 ③未婚(既婚) ④身長150cm ⑤単身赴任有(無)																		
問題点	1. BMI 38.4と適正体重より36kgオーバーしている。 2. 日常生活運動量は不足しており、定期的な運動も実施していない。 3. 果物・菓子類の摂取が多い。 4. 揚げ物・炒め物などの油脂の使用が多い。 5. 穀類・野菜の摂取が少ない。																		
指導項目	1. 野菜と肉の料理と一品食べる。 2. ウォーキングを3回/週、1回30分とウォークラリー2回/週と実施する。 3. 間食は洋菓子から和菓子に、低脂肪乳を200mlに変更する。 4. 水分量と1回110gとする。 5.																		
努力ポイント	● ウォーキングを3回/週、1回30分と継続する。 ● 間食は洋菓子から和菓子にして1口にする。 ● お腹がすいたときに低脂肪乳とのお茶。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>135</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>125</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>120</td> <td>82</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>120</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>120</td> <td>80</td> </tr> </tbody> </table>	測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	135	90	1か月後	125	85	2か月後	120	82	4か月後	120	80	6か月後	120	80
測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	135	90																	
1か月後	125	85																	
2か月後	120	82																	
4か月後	120	80																	
6か月後	120	80																	
評価考察	・ 初回は、血糖値が200mg/dlを超えていたことが原因で、(医師が習慣化したこと) 糖と炭水化物の摂取量を減らすことができた。 ・ ウォーキングの必要性和感じることにより習慣化した。結果体重が減少した。また、自己認知が高まったケースであるが、体重と血糖値を減らすために今後の継続の必要はある。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②64才 ③未婚(既婚) ④身長170cm ⑤単身赴任有(無)																		
問題点	1. BMI 23.9と適正体重より5kgオーバーしている。 2. 朝の空腹血糖が高い。 3. くたばりの摂取量が多い。 4. 甘いジュースを嗜んでいる。 5.																		
指導項目	1. BMIを42/週にする。 2. 果物の量を適量にする。 3. ウォーキングを3回/週、1回30分以上実施する。 4. 禁煙する。 5.																		
努力ポイント	● BMIを42/週にする。 ● 果物の量を減らす。 ● ウォーキングを3回/週、1回30分以上実施する。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>115</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>110</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>105</td> <td>76</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>100</td> <td>75</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>100</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table>	測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	115	80	1か月後	110	78	2か月後	105	76	4か月後	100	75	6か月後	100	75
測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	115	80																	
1か月後	110	78																	
2か月後	105	76																	
4か月後	100	75																	
6か月後	100	75																	
評価考察	男性であるが、食事に肉類の指導項目は守りにくく、量を減らした。内容を変えるなどの行動変容は難しいが、ウォーキングをするなどの加える行動に関しては真面目に実行して、歩くのが楽しいとの変更も出された。血糖値については半行進となった。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②61才 ③未婚(既婚) ④身長146cm ⑤単身赴任有(無)																		
問題点	1. 脂肪分の摂取が多い。 2. 空腹時血糖値は正常範囲内であるが、空腹時血糖値が高い傾向がある。 3. 4. 5.																		
指導項目	1. 有酸素運動の歩数チェックを行う。 2. 体重計に毎日体重を測り、2kgの減を目指す。 3. コーヒーのカロリーを半分にする。 4. トレーニングは、ノンオイルのオイルを使用。 5. 牛乳は低脂肪のものを豆乳に、パンにはとろけずからシリアルに変更する。																		
努力ポイント	● コーヒーを減らし、ノンオイルのお茶に変更している。 ● 牛乳を豆乳に変更、チーズも減らしている。 ● 体重は毎日減らして、1日に1kg、毎週1kg減を目指している。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>95</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>90</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>90</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>90</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table>	測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	100	50	1か月後	95	49	2か月後	90	48	4か月後	90	48	6か月後	90	48
測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	100	50																	
1か月後	95	49																	
2か月後	90	48																	
4か月後	90	48																	
6か月後	90	48																	
評価考察	・ 歩数を増やすことで、脂肪分の摂取量が減り、血糖値も下がった。また、体重も減った。以前から血糖値が高いと言われていたが、本人も意識して減らした。甘い飲料も減らした。脂肪分の摂取量を減らすことにより、体重も減った。また、ノンオイルのオイルを使用したことで、カロリーも減らした。牛乳も豆乳に変更し、チーズも減らした。指導項目は、毎週1kg減を目指して、毎週1kg減を目指している。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②55才 ③未婚(既婚) ④身長160cm ⑤単身赴任有(無)																		
問題点	1. 脂肪分の摂取が多い。(揚げ物、揚げ物、揚げ物...) 2. 肉類の摂取が多い。(肉類、肉類...) 3. 果物の摂取が少ない。(果物、果物...) 4. 甘いジュースを嗜んでいる。 5. 果糖質制限を行う。																		
指導項目	1. 果糖質制限を行う。野菜を多く摂取する。野菜量を増やす。 2. 肉類(ステーキ)は、脂質を減らす。肉類の摂取量を減らす。 3. 果糖質制限を行う。果糖質制限を行う。果糖質制限を行う。 4. 5.																		
努力ポイント	● 果糖質制限を行う。果糖質制限を行う。果糖質制限を行う。 ● 野菜の摂取量を増やす。野菜の摂取量を増やす。 ● 肉類の摂取量を減らす。肉類の摂取量を減らす。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>測定時</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>プロフィール調査時</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>1か月後</td> <td>95</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>90</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>90</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>90</td> <td>48</td> </tr> </tbody> </table>	測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	プロフィール調査時	100	50	1か月後	95	49	2か月後	90	48	4か月後	90	48	6か月後	90	48
測定時	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																	
プロフィール調査時	100	50																	
1か月後	95	49																	
2か月後	90	48																	
4か月後	90	48																	
6か月後	90	48																	
評価考察	・ 果糖質制限を行うことで、血糖値も下がった。また、野菜の摂取量も増えた。肉類の摂取量も減らした。果糖質制限を行うことで、血糖値も下がった。また、野菜の摂取量も増えた。肉類の摂取量も減らした。																		

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②49才 ③未婚・既婚 ④身長 166.5cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 30.0 肥満。 2. 糖尿病の予兆 (血糖値、糖化ヘモグロビン)。 3. 4. 5.
指導項目	1. 食生活の改善。特に朝食の摂取量の調整。 2. 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 3. 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 4. 血糖値の測定。血糖値の測定。 5. 体重管理。体重管理。
努力ポイント	● 糖質制限食の導入。 ● 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 ● 体重管理。体重管理。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード プロファイル調査時、血糖値115mg/dl、体重70kg。1か月後、血糖値107mg/dl、体重69kg。2か月後、血糖値107mg/dl、体重69kg。4か月後、血糖値107mg/dl、体重69kg。6か月後、血糖値110mg/dl、体重67.5kg。</p>
評価考察	糖質制限食の導入により、血糖値が改善された。また、体重も減少した。糖質制限食の導入により、血糖値が改善された。また、体重も減少した。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片付入研究」Ⅱ (H14-第-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②61才 ③未婚・既婚 ④身長 147.0cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 糖尿病の予兆 (血糖値、糖化ヘモグロビン)。 2. 糖尿病の予兆 (血糖値、糖化ヘモグロビン)。 3. 糖尿病の予兆 (血糖値、糖化ヘモグロビン)。 4. 糖尿病の予兆 (血糖値、糖化ヘモグロビン)。 5. 糖尿病の予兆 (血糖値、糖化ヘモグロビン)。
指導項目	1. 食生活の改善。特に朝食の摂取量の調整。 2. 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 3. 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 4. 血糖値の測定。血糖値の測定。 5. 体重管理。体重管理。
努力ポイント	● 糖質制限食の導入。 ● 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 ● 体重管理。体重管理。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード プロファイル調査時、血糖値105mg/dl、体重72kg。1か月後、血糖値99mg/dl、体重71.5kg。2か月後、血糖値99mg/dl、体重71.5kg。4か月後、血糖値99mg/dl、体重71.5kg。6か月後、血糖値100mg/dl、体重69.5kg。</p>
評価考察	糖質制限食の導入により、血糖値が改善された。また、体重も減少した。糖質制限食の導入により、血糖値が改善された。また、体重も減少した。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片付入研究」Ⅱ (H14-第-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②56才 ③未婚・既婚 ④身長 167.3cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 食生活の改善。特に朝食の摂取量の調整。 2. 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 3. 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 4. 血糖値の測定。血糖値の測定。 5. 体重管理。体重管理。
指導項目	1. 食生活の改善。特に朝食の摂取量の調整。 2. 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 3. 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 4. 血糖値の測定。血糖値の測定。 5. 体重管理。体重管理。
努力ポイント	● 糖質制限食の導入。 ● 糖質制限食の導入。糖質制限食の導入。 ● 体重管理。体重管理。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード プロファイル調査時、血糖値103mg/dl、体重67kg。1か月後、血糖値98mg/dl、体重66.5kg。2か月後、血糖値98mg/dl、体重66.5kg。4か月後、血糖値106mg/dl、体重67kg。6か月後、血糖値100mg/dl、体重65.5kg。</p>
評価考察	糖質制限食の導入により、血糖値が改善された。また、体重も減少した。糖質制限食の導入により、血糖値が改善された。また、体重も減少した。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片付入研究」Ⅱ (H14-第-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②46才 ③未婚・既婚 ④身長 164.3cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 油質が多い。 2. 脂質の多い食品が多い (チョコレート、アイス)。 3. 脂質の多い肉 (ベーコン、ハムなど)が多い。 4. 野菜を摂る量が少ない。 5.
指導項目	1. ベーコン、ハムなどを鶏肉にかえる。 2. チョコレート、アイスなどを和菓子にかえる。 3. チョコレート、アイスなどを和菓子にかえる。 4. 野菜を毎日摂る。 5. ウォーキングを3回/週 30分以上続ける。
努力ポイント	● 脂質の多い食品を和菓子に置き換えた。 ● 野菜を毎日摂るようになった。 ● 自己血糖測定を毎日に行い、結果を見て食事・運動に気をつけるようになった。
体量と血糖値の推移	<p>主なエピソード プロファイル調査時、血糖値130mg/dl、体重58kg。1か月後、血糖値120mg/dl、体重57.5kg。2か月後、血糖値120mg/dl、体重57.5kg。4か月後、血糖値120mg/dl、体重57.5kg。6か月後、血糖値120mg/dl、体重56.5kg。</p>
評価考察	脂質の多い食品を和菓子に置き換えることで、血糖値が改善された。また、野菜を毎日摂るようになった。自己血糖測定を毎日に行い、結果を見て食事・運動に気をつけるようになった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片付入研究」Ⅱ (H14-第-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 56才 ③未婚(既婚) ④身長 160 cm ⑤単身赴任 有(無)																	
問題点	1. 血糖値は標準を下回り、過去の値から血糖値が上がりやすくなる傾向がある 2. 太りすぎ (BMI 28.4) 3. 血圧が高い 4. 仕事柄、外食、お酒を飲む機会が多い 5. 同食の内容も (脂肪分が多い、糖質も多量)																	
指導項目	1. 体調測定は毎日行い、体重の減を目指す 2. 石歩計をつけ毎日歩数チェックし、現在の運動量を維持 3. 菓子類を控え、低脂肪の牛乳に変える 4. 外食時、食べ残しを努力 5.																	
努力ポイント	● ウォーキングを週4回5日、継続して実施され、平均歩数は1万歩前後 ● 菓子類の摂取を控えることが出来ていた。 ● 筋トレ週2回行い、約4kgの減量となつた。																	
体量と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>110</td> <td>95</td> <td>100</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>体量 (kg)</td> <td>72</td> <td>71</td> <td>70</td> <td>69</td> <td>68</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	110	95	100	90	100	体量 (kg)	72	71	70	69	68
調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後														
血糖値 (mg/dl)	110	95	100	90	100													
体量 (kg)	72	71	70	69	68													
評価考察	体重減の目標を最初から掲げていたため、体量にはクリアできた。体重も落ちやすくなり、運動量も十分に増え、食事面では、間食とお酒を控えることが出来た。糖質を控え、低脂肪の牛乳に変えた。血糖値も改善傾向にある。今後の目標としては、血糖値をさらに下げ、血圧も改善することを目指す。																	

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 58才 ③未婚(既婚) ④身長 172 cm ⑤単身赴任 有(無)																	
問題点	1. 体重がやや多い 2. 仕事忙し、帰りの遅い (11時前後) 3. 夕食のお弁当が油っぽいもの、お肉が多い 4. 週末にテニス、ゴルフを打ち、その日は自給生活に憧れ 5.																	
指導項目	1. 通勤の徒歩と運動を義務化して早足ウォーキングにする 2. 夕食のお弁当の内容を野菜、魚中心にする 3. エサレーター、エサレターを使用する階段上 4. エサレターの運動を取り入れる 5. 夕食後のウォーキングを習慣にする																	
努力ポイント	● 夕食を食べる時間は18時前までに済ませた。 ● 夕食のメニューを調整し、満腹にした。 ● 運動は、テニス、ゴルフ以外には毎日散歩を続ける。																	
体量と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>100</td> <td>95</td> <td>100</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>体量 (kg)</td> <td>70</td> <td>69</td> <td>68</td> <td>67</td> <td>65</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	100	95	100	90	100	体量 (kg)	70	69	68	67	65
調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後														
血糖値 (mg/dl)	100	95	100	90	100													
体量 (kg)	70	69	68	67	65													
評価考察	6か月間は、お正月を控えて、お肉を多量に摂取する。エサレターも、血糖値を下げたことがあり、エサレターも、お正月には順調な改善がみられ、食事面でもお肉を控え、野菜を増やした。エサレターも、お正月には順調な改善がみられ、食事面でもお肉を控え、野菜を増やした。エサレターも、お正月には順調な改善がみられ、食事面でもお肉を控え、野菜を増やした。																	

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H15-04-005)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 59才 ③未婚(既婚) ④身長 173.0cm ⑤単身赴任 有(無)																	
問題点	1. 肥満 (BMI 27.9%) 2. 油脂質の摂取が多い (肉、魚、卵、肉) 3. 菓子が多い 4. 運動習慣なし 5. 睡眠不足傾向あり																	
指導項目	1. 体重 - 3kg 減 2. 油脂質の摂取を減らすために、肉、魚、卵、肉を減らす 3. 早寝、早起を促し、夕食後の夕食をやめる 4. 体重計を毎日つける 5. 歩く習慣をつける																	
努力ポイント	● 野菜や肉の食事内容を減らす ● 散歩の習慣を身につけ、毎日歩くことに成功した。																	
体量と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>93</td> <td>105</td> <td>96</td> <td>90</td> <td>93</td> </tr> <tr> <td>体量 (kg)</td> <td>77.6</td> <td>77.1</td> <td>76.2</td> <td>74.0</td> <td>72.8</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	93	105	96	90	93	体量 (kg)	77.6	77.1	76.2	74.0	72.8
調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後														
血糖値 (mg/dl)	93	105	96	90	93													
体量 (kg)	77.6	77.1	76.2	74.0	72.8													
評価考察	6か月間の指導時、3か月間は時間外のお弁当の食事内容、運動量ともに非常に低かった。その後、定期的な指導を受けることで、本人も意識的に改善を促し、7か月間の重要な課題として、血糖値を下げることができた。																	

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H15-04-006)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 59才 ③未婚(既婚) ④身長 168 cm ⑤単身赴任 有(無)																	
問題点	1. 体重が多い (BMI 29.0) 2. 脂質の摂取が多い 3. お肉を1日に50g以上食べている 4. 夕食に早稲料理 (お肉、卵) を選択 5. 散歩を定期的に行っている																	
指導項目	1. 体重を - 3kg 減らす 2. 肉と脂質の摂取を減らすために、油を使用しない調理法工夫 3. お肉を1日に50g以内にする 4. 散歩を継続する (10分)																	
努力ポイント	● 肉類を減らし、野菜を積極的に取り入れる ● 夕食は魚と野菜の選択し、単品料理をやめた ● 散歩を続けている。ただし、運動は自発的に30~40分程度																	
体量と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>調査時</th> <th>1か月後</th> <th>2か月後</th> <th>4か月後</th> <th>6か月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>113</td> <td>115</td> <td>105</td> <td>100</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>体量 (kg)</td> <td>71</td> <td>70</td> <td>69</td> <td>68</td> <td>67</td> </tr> </tbody> </table>	調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後	血糖値 (mg/dl)	113	115	105	100	110	体量 (kg)	71	70	69	68	67
調査時	1か月後	2か月後	4か月後	6か月後														
血糖値 (mg/dl)	113	115	105	100	110													
体量 (kg)	71	70	69	68	67													
評価考察	開始時20ヶ月間の体重、血糖値ともに改善あり。しかし、4、6か月間は体重の増加と血糖値の上昇。散歩は定期的に行っているが、歩数はあまり多くない。減量は肉類の摂取を減らすことと関連している。																	

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片介入研究」班 (H15-04-006)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ② 49才 ③未婚 (既婚) ④身長 161.4cm ⑤単身赴任 有 (無)															
問題点	1. 体重が多め (73kg) 2. 野菜摂取量が少ない (果物も) 3. 仕事で忙しく運動をすることが少ない 4. 昼食は17:00前後															
指導項目	1. 体重を3kg減 2. 野菜、果物を積極的にとる 3. 通勤時の徒歩を早足にして、エレベーターを使わない 4. 夕食時に野菜と魚を多く、単品は残さず、お肉は適量で食べる 5. 週末に卓球、剣道、散歩をする															
努力ポイント	● 食事内容を気をつけ、野菜を積極的に自然に取る。野菜類は、お肉と野菜の割合を2:1にする。 ● 通勤時に徒歩を早足にして、エレベーターを使わない。 ● 週末に卓球、剣道、散歩をする。															
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>調査月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1か月後</td> <td>105</td> <td>73</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>102</td> <td>71</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>104</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>103</td> <td>70.5</td> </tr> </tbody> </table>	調査月	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	1か月後	105	73	2か月後	102	71	4か月後	104	72	6か月後	103	70.5
調査月	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)														
1か月後	105	73														
2か月後	102	71														
4か月後	104	72														
6か月後	103	70.5														
評価考察	○ 仕事で忙しい中、野菜の摂取量を意識して、エレベーターを控えて歩くように心がけた。 ○ 6か月後に血糖値の上昇は抑えられた。野菜以外の野菜は、お肉と野菜の割合を2:1にする。野菜類は、お肉と野菜の割合を2:1にする。野菜類は、お肉と野菜の割合を2:1にする。															

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的介入研究」班 (H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ② 61才 ③未婚 (既婚) ④身長 155.4cm ⑤単身赴任 有 (無)															
問題点	1. 体重が多め 2. 運動量が少ない 3. 4. 5.															
指導項目	1. 趣味のダンスや習いごとを続ける 2. 散歩を行う時や仕事場では、運動強度をあげる 3. 指導開始前の自分の目標を、体重を減らすこと、血糖値を下げることに設定し、現在の生活と維持すること 4. 趣味のダンスや習いごとを続ける。現状を維持する。 5. 趣味のダンスや習いごとを続ける。現状を維持する。															
努力ポイント	● 趣味のダンスや習いごとを続ける。現状を維持する。 ● 趣味のダンスや習いごとを続ける。現状を維持する。 ● 趣味のダンスや習いごとを続ける。現状を維持する。															
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>調査月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1か月後</td> <td>98</td> <td>57</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>96</td> <td>56</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>98</td> <td>55</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>92</td> <td>52</td> </tr> </tbody> </table>	調査月	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	1か月後	98	57	2か月後	96	56	4か月後	98	55	6か月後	92	52
調査月	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)														
1か月後	98	57														
2か月後	96	56														
4か月後	98	55														
6か月後	92	52														
評価考察	○ 趣味のダンスや習いごとを行うことで、血糖値の低下に効果があった。 ○ 血糖値、体重ともに改善あり。															

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的介入研究」班 (H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ② 36才 ③未婚 (既婚) ④身長 155.6cm ⑤単身赴任 有 (無)															
問題点	1. 肥満 2. 夕食の時間が遅く、量も多し 3. 仕事で忙しく運動をすることが少ない (音楽) 4. 肉を多く食べる 5. 昼食は17:00前後。単品料理が多い。野菜、果物も少ない。															
指導項目	1. 夕食を早くして、量は少なめに、野菜類を多く取る。野菜類は、お肉と野菜の割合を2:1にする。 2. 夕食に肉を多くとらず、野菜類を多く取る。 3. 仕事で忙しい中、運動習慣を定着させる。通勤時は早足で歩く。運動習慣を定着させる。 4. 体重計を毎日使う。体重計を毎日使う。体重計を毎日使う。 5. 野菜、果物を積極的にとる。															
努力ポイント	● 食品の置き換えを行い、野菜を多く料理する。 ● 肉を減らす。 ● 体重計を毎日使う。体重計を毎日使う。体重計を毎日使う。															
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>調査月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1か月後</td> <td>106</td> <td>77</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>104</td> <td>76</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>106</td> <td>75</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>102</td> <td>74</td> </tr> </tbody> </table>	調査月	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	1か月後	106	77	2か月後	104	76	4か月後	106	75	6か月後	102	74
調査月	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)														
1か月後	106	77														
2か月後	104	76														
4か月後	106	75														
6か月後	102	74														
評価考察	○ 仕事で忙しい中、運動習慣を定着させる。通勤時は早足で歩く。運動習慣を定着させる。 ○ 体重計を毎日使う。体重計を毎日使う。体重計を毎日使う。 ○ 血糖値、体重ともに改善あり。血糖値、体重ともに改善あり。血糖値、体重ともに改善あり。															

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的介入研究」班 (H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男 ② 39才 ③未婚 (既婚) ④身長 171.7cm ⑤単身赴任 有 (無)															
問題点	1. 体重が多め 2. 脂質摂取量が多い 3. 定期的な運動 (ジョギング) は台所用。日常生活での運動習慣が少ない。 4. 肉を多く食べる 5.															
指導項目	1. 肉を減らす。肉の身の脂肪を少なくする。 2. 肉の量を減らす。 3. 定期的な運動の継続。 4. 日常生活での運動習慣を定着させる。通勤時は早足で歩く。運動習慣を定着させる。 5. 散歩のペースを速くして、食事内容を気をつける。															
努力ポイント	● 食事の内容を気をつけ、肉を減らす。 ● 日常生活での運動強度をあげる。 ● ジョギングや散歩を行う。															
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <caption>体量と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>調査月</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体量 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1か月後</td> <td>100</td> <td>76.5</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>98</td> <td>76</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>100</td> <td>75.5</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>95</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table>	調査月	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)	1か月後	100	76.5	2か月後	98	76	4か月後	100	75.5	6か月後	95	75
調査月	血糖値 (mg/dl)	体量 (kg)														
1か月後	100	76.5														
2か月後	98	76														
4か月後	100	75.5														
6か月後	95	75														
評価考察	○ 血糖値の改善あり。 ○ 食事内容を気をつけることで、血糖値の改善に効果があった。血糖値、体重ともに改善あり。血糖値、体重ともに改善あり。															

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的介入研究」班 (H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男女 ②58才 ③未婚(既婚) ④身長149.3cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 調査時、血糖値は正常範囲内であり、本人の希望により、継続 2. 昼食の学校給食のカロリーは600-700kcalあり、内容、味付けは多量 3. 午後に職場でお菓子を食う機会が多 4. 散歩としており、運動強度は低い 5. 身体計測は2回、1回
指導項目	1. 体重は6ヵ月で3kg減目標(1ヵ月で-0.5kg目標) 2. 学校給食の内容を見直し、油脂類、糖質の多い食品は肉類等に置き換え 3. 食品のおしぼいを行う 4. 運動強度を上げるため、散歩を早足から快走にする 5.
努力ポイント	● 野菜を増やし、肉量を減らして、内容を見直した。 ● 散歩の継続 ● 体重、血糖値のグラフ作成、変化を把握
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>血糖値 (mg/dl) と 体重 (kg) の推移</p> <p>1ヵ月後: 血糖値 94, 体重 52.0 2ヵ月後: 血糖値 92, 体重 51.5 3ヵ月後: 血糖値 98, 体重 51.0 4ヵ月後: 血糖値 94, 体重 50.5 5ヵ月後: 血糖値 92, 体重 50.5 6ヵ月後: 血糖値 94, 体重 50.5</p>
評価 考察	● 体重減少あり、自覚症状の改善あり。 ● グラフを毎日つけることにより、体重や運動量、体重の変化と自分から把握できるようになり、日々の生活にも意識が働き、体重減少に繋がった。 ● 食事指導開始時より改善がみられ、後半には12月には700kcal未満の食事を摂るようになった。血糖値や体重減少が顕著になり、今後も継続して取り組んでいく。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H15-がん予防-056)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男女 ②63才 ③未婚(既婚) ④身長165cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 体重は標準範囲内であるが、血糖値、糖化HbA1c値が高い 2. 1日2食あり。お菓子、ジュース等の摂取も無理 3. 兄弟4人中3人高血糖あり 4. 揚げ物が多い。油脂類の摂取量が多い 5.
指導項目	1. 体重は適正範囲内、これ以上増やさないようにする 2. 水泳、エアロバイク等の負担の少ない運動に誘う 3. 腹筋、背筋を鍛え、筋力アップを目指す 4. 揚げ物を減らし、食後は野菜、魚貝類を積極的に 5.
努力ポイント	● 揚げ物、油脂類を減らす ● 運動の継続 ● 血糖値、体重等を毎日グラフに付ける
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>血糖値 (mg/dl) と 体重 (kg) の推移</p> <p>1ヵ月後: 血糖値 105, 体重 57 2ヵ月後: 血糖値 100, 体重 56 3ヵ月後: 血糖値 95, 体重 55 4ヵ月後: 血糖値 100, 体重 54 5ヵ月後: 血糖値 105, 体重 54 6ヵ月後: 血糖値 100, 体重 54</p>
評価 考察	● 1日2食あり、長時間の空腹は血糖値のコントロールが難しく、空腹時にエアロバイク、無理のない運動を継続したことで、血糖値がコントロールされ改善がみられた。 ● 6ヵ月経過し、摂取エネルギー過多が解消され、食事の内容を見直し、野菜と魚貝類を積極的に摂るようになった。体重、血糖値、糖化HbA1c値に改善がみられた。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H15-がん予防-056)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男女 ②54才 ③未婚(既婚) ④身長166.8cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 朝食が不足している 2. ファイバーが不足している 3. 間食をよく摂る 4. 運動の継続ができていない 5.
指導項目	1. 朝食が不足しているのを改善する 2. ファイバーを豊富に含む食品を摂る 3. 水タンパルを毎日継続する 4. 8000歩を目標とする 5. 血糖値の推移をグラフに記入する
努力ポイント	● 朝食が不足しているのを改善する ● ファイバーを豊富に含む食品を摂る ● 水タンパル、腹筋を継続する
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>血糖値 (mg/dl) と 体重 (kg) の推移</p> <p>1ヵ月後: 血糖値 125, 体重 76.0 2ヵ月後: 血糖値 120, 体重 75.8 3ヵ月後: 血糖値 120, 体重 75.6 4ヵ月後: 血糖値 115, 体重 75.4 5ヵ月後: 血糖値 120, 体重 75.2 6ヵ月後: 血糖値 125, 体重 75.0</p>
評価 考察	● 朝食不足を改善し、間食を減らした。水タンパル(1月の目標)に近づき、血糖値が改善されたと感じている。また、左腰痛が軽減され、歩行が楽になった。今後も継続して取り組んでいく。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-がん-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男女 ②46才 ③未婚(既婚) ④身長170cm ⑤単身赴任有(無)
問題点	1. アルク量が増えすぎた 2. アルク量を増やすための運動量が少なかった 3. 肉類、揚げ物が多い 4. 5.
指導項目	1. アルルク量を減らすことに取り組む 2. 土日の散歩1時間、ウォーキング 3. アルク量を増やすことに取り組む 4. 野菜や豆類の摂取量を増やすことに取り組む 5.
努力ポイント	● 肉類や揚げ物を減らすことに取り組む ● 土日の散歩を増やした ● 野菜はよく食べるように心がけた
体量と血糖値の推移と 主なエピソード	<p>血糖値 (mg/dl) と 体重 (kg) の推移</p> <p>1ヵ月後: 血糖値 130, 体重 72.0 2ヵ月後: 血糖値 130, 体重 71.5 3ヵ月後: 血糖値 120, 体重 71.0 4ヵ月後: 血糖値 130, 体重 70.5 5ヵ月後: 血糖値 130, 体重 70.5 6ヵ月後: 血糖値 130, 体重 70.5</p>
評価 考察	● 管理部門の仕事で会議が多く、なかなか体と食生活が改善できず、血糖値も高かった。野菜や豆類の摂取量を増やしたことで、血糖値が改善されたと感じている。今後も継続して取り組んでいく。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する調査報告書」(H14-がん-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男・女 ②50才 ③未婚(既婚) ④身長171cm ⑤単身居住 有(無)

問題点
1. アスワークを平日の運動量が少ない。
2. 食事調査で明らかに朝食の摂取量が少なかった。
3. 多量に砂糖を摂取している。
4. 清涼飲料水を毎日200ml以上飲んでいる。

指導項目
1. 現状より1日1000歩増やす。
2. 夕食時 食卓の前には椅子の脚を1時間以上用いておく。
3. 甘い食品から砂糖を減らす。
4. 清涼飲料水を茶に替える。

努力ポイント
● コルムや鬼作業など体を動かす機会をつくらせ。
● 清涼飲料水を茶にかえた。

体量と血糖値の推移

測定時	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後	5ヵ月後	6ヵ月後
血糖値 (mg/dl)	128	126	124	122	120	75
体重 (kg)	77.0	76.5	76.0	75.5	75.0	75.0

評価考察
糖尿病の発症リスクが十分あり、血糖コントロールができていない。糖尿病の発症リスクを減らすため、食事療法と運動療法を実施した。結果として、血糖値が改善され、体重も減少した。また、コルムや鬼作業など、体を動かす機会を増やした。結果として、現状より1日1000歩増やすことができた。また、夕食時、食卓の前には椅子の脚を1時間以上用いておくことができた。また、甘い食品から砂糖を減らすことができた。また、清涼飲料水を茶にかえた。結果として、血糖値が改善され、体重も減少した。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男・女 ②47才 ③未婚(既婚) ④身長170cm ⑤単身居住 有(無)

問題点
1. 1日に2000歩以上歩いている。
2. 仕事の都合で夕食の時間が遅い。
3. 家族の食生活に気を配っている。
4. 甘い食品を減らしている。

指導項目
1. 夕食の時間を早くする。
2. 甘い食品を減らす。
3. 朝食前にコルムや鬼作業など体を動かす機会を増やす。

努力ポイント
● 1日の歩数を2000歩以上歩いている。
● 甘い食品を減らしている。
● 朝食前にコルムや鬼作業など体を動かす機会を増やす。

体量と血糖値の推移

測定時	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後	5ヵ月後	6ヵ月後
血糖値 (mg/dl)	116	112	108	104	100	78
体重 (kg)	78.5	78.0	77.5	77.0	76.5	77.5

評価考察
①前半は歩数が増え、血糖値も下がった。後半は仕事の都合で夕食の時間が遅くなった。結果として、血糖値が改善された。また、甘い食品を減らすことができた。また、朝食前にコルムや鬼作業など、体を動かす機会を増やした。結果として、現状より1日1000歩増やすことができた。また、夕食の時間を早くすることができた。また、甘い食品を減らすことができた。結果として、血糖値が改善され、体重も減少した。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男・女 ②50才 ③未婚(既婚) ④身長180.5cm ⑤単身居住 有(無)

問題点
1. 朝食前の血糖値が高い。
2. 食生活が乱れている。
3. エ、日のシム以外の運動不足。
4. 甘い食品を多く食べている。

指導項目
1. 平均歩数を17000歩にする。
2. エ、日のシム以外の運動を増やす。

努力ポイント
● シム通へ通電させる。
● 朝食前の血糖値を下げる。

体量と血糖値の推移

測定時	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後	5ヵ月後	6ヵ月後
血糖値 (mg/dl)	125	115	110	105	100	77.0
体重 (kg)	80.0	77.8	77.6	77.4	77.2	77.0

評価考察
①朝食前の血糖値が高い。食生活が乱れている。また、エ、日のシム以外の運動不足がある。結果として、血糖値が改善された。また、平均歩数を17000歩にすることができた。また、エ、日のシム以外の運動を増やすことができた。結果として、血糖値が改善され、体重も減少した。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男・女 ②56才 ③未婚(既婚) ④身長162cm ⑤単身居住 有(無)

問題点
1. 週2000歩程度の歩数が多い。
2. アスワークが不足している。
3. 甘い食品を多く食べている。
4. 家族の食生活に気を配っている。
5. 甘い食品を減らしている。

指導項目
1. 週2000歩以上歩いている。
2. アスワークを増やす。
3. 甘い食品を減らす。
4. 朝食前にコルムや鬼作業など体を動かす機会を増やす。

努力ポイント
● アスワークを増やす。
● 甘い食品を減らす。
● 朝食前にコルムや鬼作業など体を動かす機会を増やす。

体量と血糖値の推移

測定時	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後	4ヵ月後	5ヵ月後	6ヵ月後
血糖値 (mg/dl)	115	110	105	100	95	64
体重 (kg)	89.0	86.5	86.0	85.5	85.0	66.0

評価考察
①歩数が増え、血糖値も下がった。結果として、血糖値が改善された。また、甘い食品を減らすことができた。また、朝食前にコルムや鬼作業など、体を動かす機会を増やした。結果として、現状より1日1000歩増やすことができた。また、甘い食品を減らすことができた。結果として、血糖値が改善され、体重も減少した。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②女 ③5才 ④未婚・既婚 ⑤身長 76 cm ⑥単身赴任 有・無

問題点
1. 生活リズムが食生活と関係なく(肉類は油で調理)
2. 運動は土日のテニス以外はあまりない
3. アミラーゼ量多
4. 間食多
5.

指導項目
1. 油を低次料理に替える。全体のカロリー量を減らす。
2. 野菜を一品多く摂らす。
3. 間食を減らす。
4. アミラーゼ量を減らす。
5. 運動量を増やす。(日一歩増やす)

努力ポイント
● 間食を減らす。
● 1日の歩数 9000以上。
● アミラーゼを減らす

体重と血糖値の推移

測定時期	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
血糖値 (mg/dl)	145	135	130	129	129
体重 (kg)	72.0	72.0	72.0	72.0	72.0

評価考察
①一人身の健康を食生活と大きく関係するところから
②運動も土日のみで工場の内を歩く程度で十分なはずだが、血糖値も高めでアミラーゼも高めで、間食も多いため、運動量を増やす必要があり、また、生活リズムを整える必要があり、今この食生活は問題点を指摘する必要があると思われる。
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的調査介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②女 ③47才 ④未婚・既婚 ⑤身長 173 cm ⑥単身赴任 有・無

問題点
1. 摂取量(4035kcal)がかなり多い
2. マカロン、フレンチ、パスタ、油を低次料理に替える
3. ニンニク
4. 運動量が少ない
5.

指導項目
1. 朝食と夕食のパンから白パンに替える
2. 油を低次料理に替える(揚げ物、野菜をたくさん摂らす)
3. 運動量を増やす(工場内を歩くよりも多めに歩く)
4.
5.

努力ポイント
● 少しづつ減らす(食生活と関係なく減らす)
● 歩数、血糖値、食事記録を毎日きちんと記録して、増やしていき、減らす(7000歩、7000歩)

体重と血糖値の推移

測定時期	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
血糖値 (mg/dl)	150	135	125	120
体重 (kg)	75.5	75.0	74.5	74.5

評価考察
食生活の改善と運動の増加により、血糖値が低下し、体重も減少した。今後も継続して食生活と運動の両方を改善し、血糖値を正常範囲内に保つことが重要である。
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的調査介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②女 ③48才 ④未婚・既婚 ⑤身長 167 cm ⑥単身赴任 有・無

問題点
1. 残業がかなり多く、生活リズムが乱れ、食生活も不規則
2. 単身赴任の生活リズムが乱れ、食生活も不規則
3. 残業がかなり多く、生活リズムが乱れ、食生活も不規則
4. 残業がかなり多く、生活リズムが乱れ、食生活も不規則
5. 残業がかなり多く、生活リズムが乱れ、食生活も不規則

指導項目
1. 残業食の食生活リズムを減らす。
2. 残業食の量を減らす。
3. 残業食を減らす。
4. 可能な範囲で、食生活リズムを整える。
5.

努力ポイント
● 残業食を減らす。
● 残業食を減らす。
● 残業食を減らす。

体重と血糖値の推移

測定時期	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
血糖値 (mg/dl)	115	105	100	99
体重 (kg)	69.4	69.2	68.8	68.4

評価考察
①食生活リズムを整える。生活リズムを整えることは、血糖値を正常範囲内に保つことに大きく関係する。
②残業がかなり多く、生活リズムが乱れ、食生活も不規則であるため、可能な範囲で、食生活リズムを整えることが重要である。
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的調査介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②女 ③40才 ④未婚・既婚 ⑤身長 167 cm ⑥単身赴任 有・無

問題点
1. 中性脂肪が高値である。
2. スナック菓子が好きで、脂質が多い。菓子の摂取が多い。
3. 油質類の摂取が多い。
4. 運動が少なく、筋力低下、歩く歩数が少ない。仕事も少ない。
5.

指導項目
1. 菓子類、特にスナック菓子を減らす。
2. 揚げ物の回数と量を減らす。
3. 記録を付けてみる。
4. スナックの方法と勤務時間を見直し、空き時間に行く。
5.

努力ポイント
● 油質類を減らす。スナック菓子は週1回に減らす。
● スナックを減らし、歩く歩数を増やす。
●

体重と血糖値の推移

測定時期	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
血糖値 (mg/dl)	120	110	105	100
体重 (kg)	54	52	50	50

評価考察
BMIは、70.7ml時 19.6とやや高めであるが、中性脂肪も高く、食生活のバランスが悪いため、血糖値も高めで、油質の摂取も多いため、歩く歩数を増やすことが重要である。BMI 19.5は少ない歩数であるが、BMI量体的な体質改善のため、BMI 19未満を目指したいと思われ、歩く歩数を増やすことが重要である。
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する横断的調査介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 55才 ③未婚・既婚 ④身長 162cm ⑤単身居住 有(無)
問題点	1. 油脂類多く、こりりした食事が好きである。 2. 飲酒の習慣あり、時々少量飲酒する。 3. 運動習慣なく休日ばかり自宅に居ること多い。 4. 5.
指導項目	1. 休肝日を設ける。日々水の4日間休肝。 2. 稼物は1日/回とする。 3. 歩数、体重、飲酒の量を毎日行う。 4. キース体操を行う。 5.
努力ポイント	● 休肝日、飲酒量を守る。 ● 運動習慣を強化する。ウォーキング、キース体操。 ● 確かな記録を行うことと生活を見直す。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価考察	正確に記録することによって自分の生活習慣の現状を確認できたため、それにより飲酒、運動の継続に役立ったと思われる。体重が減少、運動量の増加、血糖値改善しており良好であった。6か月後の検査で血糖値は増えたと見えた。検査前夜、飲酒、トンカツ原因とも思われ下り、飲酒と血糖値の相関が、最後に確認された。7年後にまた、

「地域・福祉での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片別報告」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 50才 ③未婚・既婚 ④身長 167.5cm ⑤単身居住 有(無)
問題点	1. 大量飲酒の傾向あり。外で飲む機会も多く週2-3回ある。 2. BMI 26.1 / 肥満である。 3. 運動をまったく行っていない。平均歩数 2,912歩と少ない。 4. 5.
指導項目	1. 自宅での飲酒はなし。 2. 運動は室内での足踏み、ストレッチ毎日行う。 3. 毎日、計測と記録を行う。(酒、体重、歩数、消費カロリー) 4. 5.
努力ポイント	● 飲酒の量をコントロールする。 ● 運動を継続する。 ● 体重の増減と運動の強度等から適切な運動量を見出す
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価考察	食事量の調整はできず毎日行っていたこと、本人の意向で、節酒と運動により指導と続けた。結果的に夕食前の運動を行うことで朝食はなくなり、体重減少とBMI、自らの運動量、時間、強度を分析、自分に合った効果的な運動を見つけたことがよくある。実践の結果に喜んでいたのも、継続が意識の向上に役立ったと思われる。

「地域・福祉での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片別報告」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 48才 ③未婚・既婚 ④身長 169cm ⑤単身居住 有(無)
問題点	1. 飲酒の習慣あり。飲酒の時間が長く、食後の量が増える傾向。 2. 冬の農閑期に体重増加し、夏に減少する。冬は運動量が少ない。 3. 油脂類、砂糖類の摂取が多い。 4. 季節による体重の増減は当然のことと思っている。 5.
指導項目	1. 飲酒量を守る。一焼酎は1日杯を週に10杯までとする。 2. 冬場の運動不足を認識し、ウォーキングを行う。 3. 間食はできず控える。 4. 体重表に書き出し、夏場の体重を維持する。 5.
努力ポイント	● 休肝日は困難であるが、酒量のコントロールは可能であることから、酒量の調整と飲酒量を記録し、週10杯と守るよう注意する。 ● 体重 63kgに近づき、継続する。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価考察	酒量のコントロール困難と書き、それは、アルコールが、アルコールが、週単位でのコントロールが難しいから、体重、血糖値が減少した。さらに自己血糖測定により、自分の生活習慣と、血糖値の変化が確認できたため、個人、夏と酒量の傾向、今後は酒量、体重管理が重要と思われる。

「地域・福祉での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片別報告」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID
指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ② 51才 ③未婚・既婚 ④身長 162cm ⑤単身居住 有(無)
問題点	1. 毎日飲酒(ビール)。酒量多めである。 2. 飲酒すると過食にならざるを得ない。 3. 夕食の時間が長く、だらだら食いの傾向がある。 4. 5.
指導項目	1. 飲酒は50/weekと守る。 2. 記録表に飲酒状況と記録する。 3. 4. 5.
努力ポイント	● 飲酒の回数を守る ● 記録。
体重と血糖値の推移	<p>主なエピソード</p>
評価考察	飲酒量は多くないが、本人は、21日か、問題ではない。飲酒するよりも、多食になり、血糖値、体重が増加とあること、正確な記録から、自分のことになり、生活改善につなげた。本人の生活を変えようとした。妻が協力し、結果的に体重も減った。

「地域・福祉での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片別報告」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②49才 ③未婚・既婚 ④身長166cm ⑤単身赴任 有 (無)

問題点
1. BMI 32の肥満である。
2. 間食多く、頂き物以外に自分で購入して食べる。
3. 油脂類の摂取が多い。
4. 砂糖類の摂取が多い。
5. 夜の晩酌に付き合い、おかしやスイーツが多い。
6. 間食は1日1回ほどとし、和菓子、脂肪分の少ない菓子が多い。
7. 揚げ物は買わない。又、食べるとは週1回ほどとする。
8. 残り物は1口でもいから食べずに冷蔵庫に保存する。
9. 食材の選定も、脂肪分の少ない肉、魚を購入する。
10. 野菜を多くする。

指導項目
1. 間食は1日1回とし、和菓子、脂肪分の少ない菓子が多い。
2. 揚げ物は買わない。又、食べるとは週1回ほどとする。
3. 残り物は1口でもいから食べずに冷蔵庫に保存する。
4. 食材の選定も、脂肪分の少ない肉、魚を購入する。
5. 野菜を多くする。

努力ポイント
● 油脂類の摂取と控える。
● 記録により生活を振り返り、変えたいところを挙げてみる。
● 残り物は食べる。

体重と血糖値の推移

項目	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
血糖値 (mg/dl)	110	105	100	100
体重 (kg)	74	72	70	68

評価
 体重の減少に伴い、血糖値も改善した。モラル的な人である。本人が可能な生活習慣の改善と面接の中から見つ、決定すること。本人に苦痛とまではなく改善できたことは良いと思う。又、主婦が生活改善に取り組みたい。前向き、高血圧の夫の生活改善にも効果あり、夫の体重も減少した。但し、管理から外れると自己コントロールできなくなる。今後は自律性を育てていくことである。

「地域・職種での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②57才 ③未婚・既婚 ④身長173cm ⑤単身赴任 有 (無)

問題点
1. BMI 28.0で肥満している。
2. 毎日の肉食は多い。菓子類、果物類の摂取も。
3. 外食が多く油脂類の摂取多し。
4.
5.

指導項目
1. 間食はなるべく控える。ゆづり汁。
2. 果物は一日1単位にする。
3. 外食は定食とし、揚げ物は控える。
4. 夜の油物は控える。
5.

努力ポイント
● 肉食の回数と量。
● 揚げ物の揚げ方。
● 外食メニューの選定も。

体重と血糖値の推移

項目	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
血糖値 (mg/dl)	120	110	105	100
体重 (kg)	84	83	83	82

評価
 忙しいことと理由により記録や自己血糖測定が難しい。血糖値も減少し、血糖値も減少した。また、食生活や運動を生活の中で意識できるように、油脂の摂取量を減らし、少し歩くことと心がけるような変化が、血糖値の低下に効果的であった。結果に繋がったことも思われる。

「地域・職種での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②49才 ③未婚・既婚 ④身長166.7cm ⑤単身赴任 有 (無)

問題点
1. 揚げ物の回数多く、油脂の摂取多し。
2. 酒量が多い。
3. 肉類の摂取多し。
4. スナック菓子や飲み会が多い。
5.

指導項目
1. 酒量、焼酎4杯から2杯にする。
2. 揚げ物の回数を半分にする。
3. 脂肪分の多い肉と少ない肉に代える。
4. スナック菓子や飲み会を減らす。
5.

努力ポイント
● 酒量のコントロール。
● 砂糖の多い飲み物と無糖のものにする。
● 油脂類を控える。

体重と血糖値の推移

項目	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
血糖値 (mg/dl)	140	130	100	100
体重 (kg)	80	79	78	78

評価
 禁酒はときどきとのことで酒量も少し減らしたことで苦痛なく、血糖値も改善してきている。本人も意識的に揚げ物や甘い飲料を控え、運動にも取り組むなど、生活改善がなされていた。6月からの暴飲暴食は酒量コントロールが厳しく、血糖値の上昇と減らしたためである。今日、酒量と血糖値の相関関係を確認できたことと、折角と節酒を取り組むことの大切さを再認識できたと思う。

「地域・職種での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____ 指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール ①男 ②56才 ③未婚・既婚 ④身長166.5cm ⑤単身赴任 有 (無)

問題点
1. BMI 29.4 適正体重20kg以上多い。
2. 総脂質が多く、菓子・果物・砂糖が多い。
3. 平均歩数6,806で散歩しない日は4,000歩代で少ない。
4.
5.

指導項目
肥満指導にポイントおいた。
1. 運動・散歩のすすめ 1週間に3日30分歩く
2. 間食特に、夕食後の間食は摂らない。
3. お菓子は1個までとし、おかわりはしない。
4. ダンベル体操を1週間に1回行う。

努力ポイント
● 知人と共に個別健康教育に参加。慣習とならない期間は一緒に散歩を実施。
● 夜に夫とピーナッツを食べていたがやめた。また、間食のおかわりもしない。
● 食材宅配を取っていたが、頻度を減らし、自分で買い物をする事とした。

体重と血糖値の推移

項目	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後
血糖値 (mg/dl)	160	150	110	100
体重 (kg)	84	82	81	80

評価
 夫も糖尿病治療中であり、何とか今回参加したことで効果をあげたいと意欲的。プロフィール調査時点で血糖値治療域の値となった。主治医と相談しながら実施し、検査値は改善されてきたが、なかなか体重減少は結果として現れなかった。産後から体重アップとなり、「食べちゃダメ」と思うと、それがストレスだという。

「地域・職種での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男・女 ②62才 ③未婚・既婚 ④身長155.8cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 生活パターナル調査結果より肉食・洋菓子多し。 2. 自身の食生活について触れてはくばり様多し。(特に朝食を食べていない) 3. 友人よりフジの食事・間食が多かった。 4. 体重・BMIが肥満。 5.
指導項目	1. 食事・体重管理が血糖改善のポイントとなる。 2. 間食のとり方(洋菓子と和菓子とを区別) 3. 運動の継続 4. 体重管理のため、自分の体重を知ることは必要。 5. (交流会の食事バイキングで)自分の食量(カロリー)を把握(175kcal)
努力ポイント	● 細かい数値(カロリー)を数値とみず、運動量を増やすために歩(時間)を設定して行った。 ● 体重測定完了。 ●
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル 調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価	食事量多し、外食多し、食事指導をまねたが、初回面接から、食生活に改善がはじまり、血糖値改善ができた。また、運動目標とせず、血糖値管理に力を入れた。交流会後、自分の食生活を改善し、友人より食生活に憧れが出てきた。

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片研究」第(114-12-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男・女 ②61才 ③未婚・既婚 ④身長175.9cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 食事量多し 2. X-線異常あり 3. 食生活多し(やみくもに食べている) 4. 体重に運動が足りていない 5.
指導項目	1. 血糖コントロールのポイント(食事・運動・体重管理) 2. 歩くこと等が活動量を増やすこと 3. 飲酒の仕方について 4. 5.
努力ポイント	● 毎日歩くこと(歩数目標設定) ● 体重測定と体重の重さ確認 ●
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル 調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価	運動量1本で取り組んでくれた。飲酒量は自分で減らした。食事については全くかわることはなかった。歩くことを毎日行っているが、最終的には3~4歩までになり、かんばり歩きをするようになった。歩くことを本人の目標で、体重も減らすことのように気持ちよく運動を継続して、改善があらわれた。

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片研究」第(114-12-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男・女 ②59才 ③未婚・既婚 ④身長173.0cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI25.3 適正体重66.8kgで10kg多い。 2. 食事エネルギー源全体が少なく、油脂類・砂糖・果物多い。 3. DM・高血圧・高脂血症治療中。夫婦で主治医より栄養指導を受けたことあり。体重減らすこと勧められ、1,700kcalで3週間で2kg減少したが、食事量変わらずまた体重戻った。 4.
指導項目	1. おかずを小皿に取り分けて食べる。 2. ダンベル・セラバンドを1日15分毎日行う。 3. 散歩を週2回行う。 4. 節酒 お酒の飲む機会を減らす。(週2回) 5. 6.
努力ポイント	● 目標体重73kgで、これを達成するためには運動・酒と自分でわかつている。 ● 節酒にするよう努力し、7.7合/週から2合/週に減った。 ● 出来るだけ散歩するようにし、出来ない時期は筋トレを行った。
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル 調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価	今年退職し職業訓練校に通学。第2の人生を歩むため健康づくりのきっかけとして参加。自分で生活改善点を自分なりに取り組めるが、長続きしないタイプと言う。節酒と運動を今回取り組んだが、定期的に支援することで、結果として体重減少、飲酒量減少、検査値も改善された。

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片研究」第(114-12-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____
指導者名 _____ 実施センター _____

プロフィール	①男・女 ②62才 ③未婚・既婚 ④身長159.9cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. パターナル調査結果より空腹時血糖値 187mg/dl、HbA1c 8.6% (5.7~6.4%) 2. BMI 33.6 肥満 3. ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 4. ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 5. ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
指導項目	1. 血糖値改善のため、糖質制限(糖質制限食)を、医師に服薬開始 2. 食事・脂質のバランスについて 3. ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 4. ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ 5. ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
努力ポイント	● 食事の量・質、調理法、調理器具 ● ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ● ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
体重と血糖値の推移	<p>mg/dl 血糖値 kg 体重</p> <p>プロファイル 調査時 1ヵ月後 2ヵ月後 4ヵ月後 6ヵ月後</p> <p>○-血糖値 ●-体重</p>
評価	もともと血糖値高く、医師に、服薬開始となった。「今日から血糖値は自分の病気に合わせて、血糖値を下げよう」と、前向きに、改善に取り組んだ。① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する断片断片研究」第(114-12-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男②女 ③61才 ④未婚・既婚 ⑤身長 148cm ⑥単身赴任 有(無)
問題点	1. 高血圧や高コレステロール血症の現病層がある。 2. 砂糖の摂取量が多い 3. 左足首の骨折により、運動ができていない 4. 5.
指導項目	1. 体の調子をみながら、生活に運動を取り入れる 2. 果物など食べ過ぎないようにする 3. 現病の治療の継続 4. 5.
努力ポイント	● 運動を積極的に取り入れる ● 果物やお菓子を食べ過ぎない
休重と血糖値の推移と 主なエピソード	
評価 考察	何事にもまじめで積極的に取り組まれた。開始当初は、骨折部が完治しておらず運動が取り入れにくい状況にあったが、ダンベルを使用したリサイクリングをしたり、できる運動から取り組まれた。後半になって血糖値の上昇がみられたが、HbA1cは安定した状態で終了できた。血圧やコレステロールの値は、改善とまではいかなかったが、特に悪化する事もなく終了となった。今後も他の現病を含めた生活支援をしていく必要がある。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」Ⅲ (H15-がん予防-068)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男②女 ③56才 ④未婚・既婚 ⑤身長 170.0cm ⑥単身赴任 有(無)
問題点	1. アルコール量 (毎2合) 2. スポーツドリンクを飲む 3. 油を使った料理が多い 4. 果物、お菓子 5. 朝ごはんを毎日食べている
指導項目	1. 週2回1時間程度運動 2. 清涼飲料水、スポーツドリンクを減らす 3. 毎日の水分摂取を2リットル以上 4. 油を使った料理は1日2品程度
努力ポイント	● アルコール以外にはお菓子も減らす ● 朝ごはんは果物と一緒に食べる ● スポーツドリンクを減らす
休重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価 考察	毎日のアルコール量や砂糖の摂取量を減らすことで、血糖値が改善された。また、毎日の水分摂取を2リットル以上とすることで、血糖値のコントロールがしやすくなった。HbA1cは1.5%未満で終了した。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」Ⅲ (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男②女 ③55才 ④未婚・既婚 ⑤身長 167.0cm ⑥単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 26.9 肥満である 2. スナック菓子や甘いお菓子、仕事上アルコール量が多い 3. 甘いお菓子の量が多い (チョコレート、アイスクリーム) 4. 脂質 (油を使ったお菓子、揚げ物) の摂取量が多い 5.
指導項目	1. アルコールは仕事以外では飲まない (仕事場での飲酒は避ける) 2. 油を使ったお菓子を減らす 3. スナック菓子を減らす 4. 体重管理記録をつける 5. 生活の中で運動を取り入れる
努力ポイント	● 週2回1時間程度運動 ● 仕事場での飲酒を減らす ● 意識して甘いお菓子の量を減らす (甘いお菓子は食べる時は我慢)
休重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価 考察	甘いお菓子の量を減らすことで、血糖値が改善された。また、生活の中で運動を取り入れることで、体重が減少した。HbA1cは1.5%未満で終了した。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」Ⅲ (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男②女 ③69才 ④未婚・既婚 ⑤身長 165.2cm ⑥単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 29.9 肥満である 2. 揚げ物や脂質が多い (揚げ物、揚げ物、揚げ物) 3. 毎日の水分摂取が少ない 4. 甘いお菓子の量が多い 5.
指導項目	1. 体重管理記録をつける 2. 油を使ったお菓子を減らす 3. 果物の摂取を増やす 4. アルコールを減らす 5.
努力ポイント	● 体重管理記録をつける ● 揚げ物や脂質を減らす ● 果物の摂取を増やす
休重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価 考察	揚げ物や脂質を減らすことで、血糖値が改善された。また、果物の摂取を増やすことで、血糖値のコントロールがしやすくなった。HbA1cは1.5%未満で終了した。 「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」Ⅲ (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②6/才 ③未婚・既婚 ④身長/59.8cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI23.3 2. 脂質、血糖値、尿酸値が高い 3. お酒(お菓子の多い) 4. 牛乳等の脂肪分が多い 5. 塩分が多い
指導項目	1. 牛乳を低脂肪のものにする 2. 月間食の減量(牛乳パック等) 3. 仕事以外での運動(ジョギング等) 4. 油を使った料理を減らす 5.
努力ポイント	● 牛乳を低脂肪のものにする。現在も続けている ● 月間食の減量(牛乳パック等)をやめた。お菓子の摂取も減らす。 ● 10月1日にジョギングの習慣を身につけた。
休重と血糖値の推移	
評価考察	● 血糖値は安定している ● 10月に体重が増え、11月に減った。冬場に入り体重が増えた。 ● 食生活は月間食等減量、お酒の量を減らす(今)と ● 運動が10月1日にジョギング(1km)。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」Ⅱ (Ⅲ4-Ⅱ-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②5/才 ③未婚・既婚 ④身長/65.4cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI25.2 肥満傾向 2. 脂質の多い肉料理、油を使った料理が多い 3. 食事は外食が多い 4. お菓子の摂取が多い 5. 自動車の運転が多い
指導項目	1. 脂質を減らす(お肉の脂を取り除く、お菓子の削減) 2. 油を使った料理は100ccまで減らす 3. 外食の削減に注力 4. 日常的な運動量を増やす(ジョギング、散歩など)
努力ポイント	● 油を使った料理(お肉の脂を取り除く、お菓子の削減) ● 外食の削減に注力(お肉の脂を取り除く、お菓子の削減) ● 生活の中の運動量を増やし、週1回のジョギングを始めた。
休重と血糖値の推移	
評価考察	● 冬場には体重が増え、夏場に減った。血糖値は安定している。食生活は油を使った料理を減らした。定期的な運動の効果はあった。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」Ⅱ (Ⅲ4-Ⅱ-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②63才 ③未婚・既婚 ④身長/60.7cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI26.2 肥満傾向 2. お菓子の摂取が多い 3. 砂糖が多い 4. 野菜が少ない 5.
指導項目	1. 肥満解消(体重測定と記録) 2. 野菜を増やす(食後に野菜を) 3. コーヒーの砂糖を減らす 4. 運動(ウォーキング)の継続 5.
努力ポイント	● 体重・運動等の記録を毎日続けること ● 運動の量を増やし、歩数を増やすこと
休重と血糖値の推移	
評価考察	● 途中血糖値が高くなり、主治医に相談し、血糖値を下げることができた。 ● 血糖値に改善がみられたため、HbA1c、HbA1c、HbA1cを測定し、血糖値を下げることができた。 ● 食生活は野菜を増やし、砂糖を減らした。運動の量を増やし、歩数を増やすこと。 ● 10月1日に運動開始 ● 体重は10月1日に運動開始後、体重が増え、11月に減った。冬場に入り体重が増えた。 ● 食生活は野菜を増やし、砂糖を減らした。運動の量を増やし、歩数を増やすこと。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為対照介入研究」Ⅱ (Ⅲ4-Ⅱ-004)